

## Insektenstiche: Tipps zur Vorbeugung und Linderung

### Auf einen beschwerdefreien Sommer

In der warmen Jahreszeit sind Insektenstiche keine Seltenheit. Ob Mücken, Wespen oder Bienen – sie können unangenehme Beschwerden verursachen. Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, gibt Tipps für den richtigen Umgang mit Insektenstichen.

#### Sofortmaßnahmen bei Stichen

Steckt womöglich nach dem Stich beispielsweise durch eine Biene noch der Stachel in der Haut, sollte dieser vorsichtig entfernt werden. Die betroffene Stelle mit einem kalten Waschlappen, Kühlpad kühlen oder Eis in ein weiches, trockenes Tuch einwickeln. Selbst wenn es noch so schwerfällt: Nicht Kratzen, um Entzündungen zu verhindern.

#### Hausmittel zur Linderung

Zwiebeln haben entzündungshemmende und desinfizierende Eigenschaften. Etwas Saft auf den Insektenstich auftragen oder eine Scheibe auf den Stich legen. Verdünnter Apfelessig kann ebenfalls den Juckreiz lindern. Eine Paste aus Backpulver und Wasser reduziert ebenfalls den Juckreiz. Honig hat antibakterielle Eigenschaften und kann die Wunde desinfizieren.

#### Vorbeugung von Insektenstichen

Wer sich wundert, dass er hauptsächlich nachts gestochen wird: Fenster auf und Licht an, lockt in der Dämmerung sämtliche kleine Blutsauger an. Fliegengitter oder Moskitonetz wirken wahre Wunder. Draußen im Freien helfen Insektenschutzmittel, um Insekten abzuwehren, und langärmelige

Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Gerd Benner**

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

**3. April 2024**



Versichern und Bausparen

Oberteile und lange Hosen. Wer es eher natürlich mag: Ätherische Öle wie Lavendel oder Zitronengras halten Mücken kurzfristig fern.

Seite 2

Bildunterzeile: Auch die desinfizierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften einer Zwiebel helfen bei Insektenstichen. Foto: Debeka/AdobeStock